



Unser Unterwegssein: -Hintergrund, -Rahmen, -Geschehen

„Die Tiefe ist in dir! Ganz tief in deinem Wesensgrund ist das lebendige Licht, das alles durchstrahlen möchte.“ (Mystik des Mittelalters)

Seit vier Jahren trifft sich eine Kontemplationsgruppe vierzehntägig zum kontemplativen Gebet in der Kapelle der Marienkirche. Worum geht es da? Einige Zitate von Silja Walter vermögen Ziel und Ausrichtung zu beleuchten.

„Es gehört zu Gottes Wesen, dass Gott da ist. Hat er sich im brennenden Dornbusch doch selber definiert als der „Ich bin der, der da ist.“ (Ex 3.14) Was das heisst ist *buchstäblich* zu verstehen. Gott ist da. Was ist daneben eigentlich noch wichtig? Dass er auch auf uns hin da ist, macht alles noch umwerfender. Man lebt auf etwas, auf jemanden zu, auf das, auf den man sich gerufen weiss.“

„Arbeit und Gebet in bewusster Treue können zur Gotteserfahrung werden, zum Laufen hinein in die Wirklichkeit hinter aller Welt und mitten in ihr.“
„Gott redet, seine Gegenwart ist das Wort an mich. Still sein, mit dir, vor Gott, wo du allein bist, das ist alles. Er ist ja da.“ So ist Kontemplation ein Weg der Stille, der Achtsamkeit und der Versenkung, um in die Gegenwart Gottes, um in seine Gegenwärtigkeit in meinem Leben, Leib und Alltag zu kommen.

Meister Eckehart sagt: „Ich will sitzen und will hören, was Gott in mir rede.“ Sich Zeit geben und Zeit lassen, bewegungslos sitzen in aufrechter Haltung, schweigen, loslassen jeder Aktivität (auch der gedanklichen Aktivität!), wahrnehmend atmen ohne den Atem zu steuern, die Stille

zulassen und aushalten und nichts anderes wollen als sein, dasein in wacher Präsenz, das kostet vorerst und immer wieder Geduld, Demut, Vertrauen und Treue zum Weg.

Der klare schlichte Rahmen und das Miteinander in der Gruppe helfen. Und der Atem führt uns. Er ist das Geschenk des Lebens, Verbindung und Nabelschnur zum göttlichen Geheimnis und Gebet in jedem Atemzug. Die *Form* des stillen Sitzens (d. h. des Sitzens in Versenkung) ist letztlich religions- und konfessionsübergreifend, z. B. mit der Zen-Meditation. Doch bewegt man sich seelisch entlang persönlicher Prägungen und persönlicher Erlösungsbedürftigkeit. Man wird *inhaltlich* am persönlichen Standort vom innern Prozess - von Gott - abgeholt und eingeholt. Die Gestaltung des *Rahmens* ist verschieden, was nicht unbedeutend ist. Für unser Angebot ist der christliche und christologische Boden in Offenheit auf das Unfassbare des göttlichen Geheimnisses hin Grundlage.

Das kontemplative Gebet geht zurück bis auf die Wüsten- und Mönchsväter der ersten Jahrhunderte. Heute finden viele Menschen eine Hilfe zur Sammlung im sogenannten Herzensgebet. Das ist die Verankerung und Zentrierung im Namen Jesu oder in einem kurzen Satz, den wir auf unseren Atem legen, ohne den Gehalt gedanklich zu meditieren. Das gedankenfreie sich Hingeben in den Inhalt trägt, wirkt, ordnet, genügt.

In der christlichen Form der Kontemplation richten wir uns aus auf das göttliche Du, ohne aber Gott in die persönlichen Vorstellungen einzupassen. Offenheit und Hingabe an dieses Du sind Grundhaltungen, die wir anstreben. „Mein Gott, da bin ich!“ Vielleicht ist diese Haltung unser Anteil. So einfach – doch manchmal so schwer, wenn wir geplagt sind von Stress oder Sorgen. Ich muss nichts leisten und nichts erbringen. Was geschieht – und wann und ob es geschieht – kann und muss ich nicht „machen“. Meine Verfügbarkeit, wachsende Geborgenheit, finden zum Urvertrauen, Wunden, die heilen, Frieden mit meinem Schicksal, Gelassenheit, Grenzerfahrungen, Gotteserfahrung – ich mache nichts selber. Es geschieht, was geschehen soll, darf und kann. Es geschieht, wann und falls es Zeit ist. Es ist Geschenk und Gnade. Durststrecken und Lernstrecken und Grenzen gehören dazu. Bruder Klaus formulierte, dass Kontemplation eine Feile Gottes sei.

Halten wir uns Gott hin, damit er aus unserer Tiefe heraus

- uns erneuere,
- gestalte,
- reinige,
- heile. (Ch.R.)

Der Weg der Kontemplation ist lang. Der Weg ist von verschiedenen Stationen geprägt, ganz persönlich, nie fertig. Der Weg verändert mich und mein „In-der-Welt-sein“. Der Weg endet im Alltag, wo sich Achtsamkeit, Verwurzelung, Verbundenheit, Vertiefung und Verinnerlichung im Engagement und Einsatz auswirken.